క్లుప్తంగా

గుండెపోటుతో సచివాలయ కన్వీనర్ మృతి


కోదండరామ్ ఫైల్

పూతలపట్టు: మండలంలోని పోటుకనుమ పంచాయతీ సచివాలయ కన్వీనర్ టి.కోదండరామ్ ఆదివారం గుండెపోటుతో మృతి చెందారు. మధ్యాహ్నం గుండెపోటు రావడంతో కుటుంబ సభ్యులు ఆస్పత్రికి తరలిస్తుండగా మార్గంమధ్యలోనే మృతి చెందినట్లు కుటుంబ సభ్యులు తెలిపారు. ఆయన మృతదేహానికి మండల సచివాలయ కన్వీనర్ సుధాకర్‌రెడ్డితోపాటు పార్టీ నాయకులు పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు.

ఉచిత వైద్య శిబిరానికి స్పందన

బంగారుపాళెం: మండల కేంద్రంలో ఆదివారం నిర్వహించిన ఉచిత వైద్య శిబిరానికి స్పందన లభించినట్లు నిర్వాహకుడు లోకేష్ తెలిపారు. బెంగళూరు వైదేహి ఆసుపత్రి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఉచిత వైద్య శిబిరంలో 300 మందికి పరీక్షలు నిర్వహించారు. సాధారణ జబ్బులకు మందులు పంపిణీ చేశారు.

రేపు గడపగడపకు మన ప్రభుత్వం

బంగారుపాళెం: బంగారుపాళెం–2 గ్రామ సచివాలయం పరిధిలో మంగళవారం గడపగడపకు మన ప్రభుత్వం కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించనున్నట్లు ఎంపీడీఓ మధుసూదన్‌రెడ్డి ఆదివారం ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. గ్రామ సచివాలయం పరిధిలో ఉదయం 6.30 గంటలకు కార్యక్రమం ప్రారంభం అవుతుందని తెలిపారు. స్థానిక ఎమ్మెల్యే ఎంఎస్ బాబు హాజరవుతున్నందున అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు కార్యక్రమంలో పాల్గొనాలని కోరారు.

నేడు చిత్తూరులో..

చిత్తూరు కార్పొరేషన్: స్థానిక 44వ డివిజన్ రంగాచ్చారివీధిలో సోమవారం గడపగడపకు మన ప్రభుత్వం కార్యక్రమం నిర్వహించనున్నట్లు డివిజన్ ఇన్‌చార్జి అల్తాఫ్ తెలిపారు. ఉదయం 6 గంటలకు మార్కెట్‌చౌక్ నుంచి కార్యక్రమం ప్రారంభమవుతుందన్నారు. స్వామిరెడ్డివీధి, బాజాలవీధి, రంగాచ్చారివీధి, ఈశ్వరగుడివీధి, ఇన్‌వైట్‌లైన్, ఆజాద్‌వీధి, మార్కెట్‌లో ఎమ్మెల్యే ఆరణి శ్రీనివాసులు పర్యటించి ప్రజాసమస్యలు తెలుసుకుంటారని వివరించారు.

ఎగువ తడకర సర్పంచ్ దుర్మరణం


సుబ్రమణ్యం శెట్టి

తవణంపల్లె: మండలంలోని ఎగువ తడకర గ్రామ పంచాయతీ సర్పంచ్ కె. సుబ్రమణ్యంశెట్టి అనారోగ్యంతో బాధపడుతూ ఆదివారం మృతి చెందారు. 2021 ఫిబ్రవరిలో సర్పంచ్‌గా ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు. సుబ్రమణ్యం శెట్టి ఏడాదిగా పక్షవాతంతో బాధపడుతూ మృతి చెందాడు. దీనికి వైఎస్సార్ సీపీ నాయకులు ప్రగాఢ సంతాపం వ్యక్తం చేశారు.

నేడు హుండీ ఆదాయం లెక్కింపు

చౌడేపల్లె: ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రమైన శ్రీ బోయకొండ గంగమ్మ ఆలయంలో హుండీ ఆదాయాన్ని సోమవారం లెక్కించనున్నట్లు ఆలయ కార్యనిర్వహణాధికారి చంద్రమౌళి తెలిపారు. ఆలయ, బ్యాంకు, పోలీసు సిబ్బంది విధిగా హాజరు కావాలని కోరారు.

వైభవంగా తిరుపతి గంగమ్మ జాతర


తిరుపతి గంగమ్మను ఊరేగిస్తున్న గ్రామస్తులు

బైరెడ్డిపల్లె: మండలంలోని దేవదొడ్డిలో శనివారం రాత్రి వైభవంగా తిరుపతి గంగమ్మ జాతరను నిర్వహించారు. గ్రామ పొలిమేర్లలో అమ్మ వారి శిరస్సుకు ప్రత్యేక పూజల అనంతరం గ్రామ వీధుల్లో ఊరేగించారు. గ్రామస్తులు మొక్కులు చెల్లించారు. ఏటా ఆనవాయితీగా నిర్వహిస్తున్న ఈ జాతరకు చుట్టుపక్కల ప్రాంతాల నుంచి భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

పటాలమ్మకు పూజలు

పుంగనూరు: పట్టణం సమీపంలో రామసముద్రం రోడ్డులోని పటాలమ్మ ఆలయంలో ఆదివారం భక్తిప్రపత్తులతో పూజలు చేశారు. కౌన్సిలర్ పూల త్యాగరాజు ఆధ్వర్యంలో అమ్మ వారిని ప్రత్యేకంగా అలంకరించి మొక్కులు చెల్లించారు. భక్తులకు అన్నదానం చేశారు.



ఉదయపు నడకతో ఊబకాయం దూరం



- భయపెడుతున్న బీపీ, చక్కెర వ్యాధులు
- బరువు తగ్గకపోతే ముప్పు తప్పదు


గుడిపాల మైదానంలో మార్నింగ్ వాక్

గుడిపాల: ప్రస్తుత జీవన శైలిలో ఊబకాయం పెద్ద సమస్యగా మారింది. బరువు పెరిగిపోతున్నామని చాలామంది గాబరా పడుతున్నారు. అదేస్థాయిలో బీపీ, చక్కెర వ్యాధులు భయపెడుతున్నాయి. దీంతో ఎలాగైనా బరువు తగ్గించుకోవాలని తపనపడుతున్నారు జనం. ఫిట్‌నెస్ కేంద్రాలకు పరుగులు తీస్తున్నారు. కొత్త వంటకాలు, సరికొత్త రుచులకు అలవాటు పడి పెంచుకున్న బరువును తగ్గించేందుకు నానా ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. నేటి కంప్యూటర్ యుగంలో ఒత్తిడి వల్ల మానసికంగా ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారు. ఇలాంటి మానసిక, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు, అధిక బరువుతో బాధపడేవారంతా కొన్ని చిట్కాలు పాటిస్తే ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే ఉంటుందని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. చిత్తూరు ప్రభుత్వాస్పత్రిలో బీపీ, షుగర్, గుండెపోటుతో గతేడాది 25 మంది మృతి చెందినట్లు రికార్డుల సమాచారం. ఈ ఏడాది ఇప్పటివరకు 8 మంది మరణించినట్లు రికార్డుల్లో నమోదయ్యాయి.

నడకతో బరువు తగ్గచ్చు

ప్రస్తుత టెక్నాలజీ యుగంలో సమయాన్ని ఎన్నో రకాల పనులకు వెచ్చిస్తుంటారు. దీంతో తీవ్రమైన ఒత్తిడికి లోనవుతుంటారు. నడకతో ఒత్తిడిని అధిగమించవచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. సాయంత్రం నడక కంటే మార్నింగ్ వాక్ చాలా మంచిదని సూచిస్తున్నారు. ఉదయం సూర్యోదయానికి ముందు స్వచ్ఛమైన వాతావరణంతోపాటు ఆక్సిజన్ స్థాయి అధికంగా ఉంటుంది. సున్నితంగా సూర్యకిరణాలు పడుతుంటే మనసుకు హాయినిస్తుంది. అయితే జాగింగ్ సమయంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి అని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. నీరసం వచ్చే వరకు జాగింగ్ చేయడం ప్రమాదకరం అంటున్నారు. అందుబాటులో తాగు నీటిని ఉంచుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

ద్రవ పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి

ఎంతటి భోజన ప్రియులైనా కాస్త మోతాదు తగ్గించి ఆహారం తీసుకోవాలి. ఘన పదార్థాలకంటే ద్రవ పదార్థాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఆకలి తక్కువగా ఉంటుంది. 15 నుంచి 20 నిమిషాలకోసారి నీటిని తాగాలి. రోజుకు నాలుగు నుంచి ఐదు లీటర్ల వరకు నీటిని తీసుకుంటే బరువు తగ్గేందుకు అవకాశం ఉంటుంది.

ప్రాణయామం ఎంతోమేలు

వేసవిలో మాదిరిగా జూలైలో కూడా భానుడి తాపం ఉదయం 9 గంటల నుంచి మొదలవుతోంది. నీరు ఎక్కువగా తాగాలి. నీటితో పాటు ప్రాణయామం చేస్తే ఉత్తమం. ఉదయం 7 గంటల సమయంలో ప్రాణయామం రోజుకు ఐదు నిమిషాల పాటు చేయడం ఎంతో మేలు అని, ఆరోగ్యం పదిలంగా ఉంటుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఉదయం నడక అరగంట చేయడంతో బీపీ తగ్గుతుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేగాకుండా ఇన్సులిన్ రిలీజ్ అయి సుగర్ కూడా తగ్గుతుందని, చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించి బరువు తగ్గడానికి అవకాశం ఉంటుంది. ఆరోగ్యంతో పాటు శరీరాకృతుల్లో మార్పులు వస్తాయంటున్నారు.

1590 మంది చక్కెర బాధితులు

మండలంలో ప్రభుత్వ రికార్డుల ప్రకారం చక్కెర వ్యాధితో 1590 మంది బాధపడుతున్నట్లు తెలుస్తుంది. బీపీకి సంబంధించి 1320 మంది ఉన్నారు. వీరందరూ ఉదయం నడక ఉత్తమ మార్గంగా సూచిస్తున్నారు. ఇందులో 30 శాతం మంది దాకా ప్రతిరోజు వ్యాయామం చేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది.

రెగ్యులర్‌గా వాకింగ్ చేయాలి



ప్రతి ఒక్కరూ రెగ్యులర్‌గా వాకింగ్ చేస్తే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. శరీర బరువుతోపాటు కొలెస్ట్రాల్, బీపీ, షుగర్ నియంత్రణలోకి వస్తాయి. గుండెపోటుకు గురయ్యే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుంది. ప్రస్తుత పరిస్థితుల నేపథ్యంలో నడక చాలా ముఖ్యం. ప్రతి రోజూ ఉదయం అరగంట నుంచి గంటపాటు వాకింగ్ చేయడం ఎంతో ఉత్తమం. –డాక్టర్ వీఎమ్ హరి, గుడిపాల

ఆహార నియమాలు పాటించాలి



ఆహార నియమాలు పాటించాలి. వేపుళ్లు, నూనె ఎక్కువగా ఉన్న వంటకాలను తీసుకోకుండా ఉండడం మంచిది. నీరు శాతం ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి. వాకింగ్, జాగింగ్, వ్యాయామం చేసే సమయంలో నీరసం రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అతిగా వ్యాయామం చేయరాదు. ఎండలో వాకింగ్ మంచిది కాదు. –డాక్టర్ రష్మిత, వైద్యురాలు, బొమ్మసముద్రం

నేడు కార్పొరేషన్ కార్యాలయంలో స్పందన

చిత్తూరు అర్బన్: చిత్తూరు మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ కార్యాలయంలో సోమవారం స్పందన నిర్వహించనున్నట్లు కమిషనర్ అరుణ ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. ఉదయం 10.30 గంటల నుంచి నిర్వహించే ఈ స్పందనలో ప్రజల నుంచి ఫిర్యాదులు స్వీకరించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. నగరంలోని 50 డివిజన్లలో ఉన్న వార్డు సచివాలయాల్లో మధ్యాహ్నం 3 నుంచి 5 గంటల వరకు స్పందన ఉంటుందని చెప్పారు. స్థానికంగా ఉన్న ప్రజలు ఆయా సచివాలయాల్లో వినతులు అందచేయవచ్చన్నారు. ఇక ప్రజలు ఇంటి నుంచే కార్పొరేషన్ కాల్ సెంటర్ 08572232745, వాట్సప్ – 98499 07885కు సమస్యలు తెలియచేయవచ్చన్నారు.

చిత్తూరు తహసీల్దార్ కార్యాలయంలో ..

చిత్తూరు రూరల్: చిత్తూరు నగరంలోని తహసీల్దార్ కార్యాలయంలో సోమవారం స్పందన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించనున్నట్లు తహసీల్దార్ మురళీమోహన్ తెలిపారు. ఉదయం 10.30 నుంచి మధ్యాహ్నం 1.30 గంటల వరకు కార్యాలయంలో ప్రజల నుంచి వినతులు స్వీకరించనున్నట్లు చెప్పారు. ఈ స్పందనలో ప్రజలు తమ సమస్యలను నేరుగా అధికారుల దృష్టికి తీసుకురావచ్చని ఆయన పేర్కొన్నారు.

రేపు ఉచిత కంటి వైద్య శిబిరం

పూతలపట్టు: మండల కేంద్రంలోని ప్రాథమిక పాఠశాల ఆవరణలో మంగళవారం ఉచిత కంటి వైద్య శిబిరం నిర్వహించనున్నట్లు చెన్నై శంకరనేత్రాలయ వైద్యాధికారులు ఆదివారం ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ వైద్య శిబిరంలో కంటి పరీక్షలు ఉచితంగా చేయనున్నట్లు చెప్పారు. కంటి సమస్యతో గుర్తించిన రోగులను ఉచితంగా చెన్నై శంకర ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్లి, చికిత్స చేయించి మళ్లీ పూతలపట్టుకు చేరవేస్తామని తెలిపారు.

అంగన్‌వాడీ పోస్టులకు దరఖాస్తుల ఆహ్వానం

ఐరాల: స్థానిక ఐసీడీఎస్ ప్రాజెక్ట్ పరిధిలో ఖాళీగా ఉన్న అంగన్‌వాడీ కార్యకర్త, సహాయకురాలు పోస్టుకు దరఖాస్తులు ఆహ్వానిస్తున్నట్లు సీడీపీఓ నిర్మల ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. మండలంలోని నెల్లిమందపల్లెలో అంగన్‌వాడీ కార్యకర్త (ఓసీ–1), చెంగనపల్లెలో (ఓసీ–1), పేయన్నగారిపల్లెలో సహాయకురాలు (ఓసీ–1), గుండ్లపల్లెలో సహాయకురాలు (ఓసీ–1), పేరయ్యగారిపల్లెలో సహాయకురాలు (ఓసీ–1) పోస్టులు ఖాళీగా ఉన్నాయన్నారు. పదవ తరగతి పాసై, ఈ నెల 1వ తేదీ నాటికి 21–35 ఏళ్ల వయసు ఉన్నవారు దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చన్నారు. అభ్యర్థులు వివాహితులై స్థానికంగా ఉండాలని స్పష్టం చేశారు. ఇదివరకే అంగన్‌వాడీ సహాయకురాలుగా పనిచేస్తూ అంగన్‌వాడీ కార్యకర్త పోస్టుకు దరఖాస్తు చేసుకునేవారు మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ జీఓ నెం–102 మేరకు వయసు 45 ఏళ్లకు మించి ఉండరాదని తెలిపారు. ఈ నెల 17వ తేదీ నుంచి 22వ తేదీ సాయంత్రం 5 గంటల్లోపు దరఖాస్తులు ఐరాల క్రాస్ సీడీపీఓ, ఐసీడీఎస్ ప్రాజెక్ట్ కార్యాలయంలో అందించాలన్నారు. దరఖాస్తుతో పాటు 10వ తరగతి మార్కుల జాబితా, ఆధార్ కార్డు, రేషన్ కార్డు, కులం, నివాసం, పుట్టిన తేదీ, వైకల్యానికి సంబంధించిన సర్టిఫికెట్లు గెజిటెడ్ అధికారిచే ధృవీకరణ చేసి జతపరచాలన్నారు.

కళలను కాపాడుకుందాం

పూతలపట్టు: నేటి సమాజంలో ఆదరణ లేక కనుమరుగవుతున్న జానపద కళలను కాపాడుకుందామని జిల్లా జానపద సంఘం అధ్యక్షులు కె.యస్.రామచంద్రన్ తెలిపారు. పూతలపట్టు నియోజకవర్గంలోని యాదమరి, పూతలపట్టు, బంగారుపాళ్యం, తవణంపల్లె, ఐరాల మండలాల జానపద కళాకారులను ఆయన ఆదివారం కలిశారు. ఆయన మాట్లాడుతూ వీధినాటకం, వీధి బాగవతం, హరికథ, బుర్రకథ వంటివి కనుమరుగైపోతున్నాయన్నారు. ప్రస్తుతం ఉన్న కళలనైనా కాపాడి భావితరాలకు అందించాలనే ఉద్దేశంతో సోమవారం కలెక్టర్ కార్యాలయం వద్ద నిర్వహించనున్న కళల ప్రదర్శనకు హాజరు కావాలని కోరారు.

స్వచ్ఛ భారత్ కో–ఆర్డినేటర్‌గా రాజ్‌కుమార్

గుడిపాల: స్వచ్ఛభారత్ మిషన్–2 మండల కో–ఆర్డినేటర్‌గా రాజ్‌కుమార్‌ను నియమిస్తూ చిత్తూరు జిల్లా కలెక్టర్ సగిలి షణ్మోహన్ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. స్థానిక మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో ఎంపీడీవో రాజశేఖర్‌రెడ్డికి నియామక పత్రాన్ని అందించిన రాజ్‌కుమార్ బాధ్యతలు చేపట్టారు. వీరు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో తాగునీటి వనరులు, పారిశుధ్య నిర్వహణపై అవగాహన కల్పించనున్నట్లు వివరించారు. స్వచ్ఛభారత్ మండల కో–ఆర్డినేటర్‌గా బాధ్యతలు చేపట్టిన తరువాత ఆదివారం ఎమ్మెల్యే ఆరణి శ్రీనివాసులు, ఎంపీపీ ప్రసాద్‌రెడ్డిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు.


ఎమ్మెల్యేను కలిసిన మండల కో–ఆర్డినేటర్ రాజ్‌కుమార్

బిరియానీ క్రేజ్ రూ.5కోట్లు

- జిల్లాలో పుట్టుకొస్తున్న బిరియానీ సెంటర్లు
- రాగి ముద్దకు నాన్‌వెజ్ కర్రీస్ స్పెషల్
- ముద్దకు పలు చోట్ల క్యూకడుతున్న జనం




చిత్తూరు: బిరియానీ సెంటర్ వద్ద కిక్కిరిసిన జనం



ఒకప్పుడు బిరియానీ అంటే పేదోడికి అందనంత దూరంలో ఉండేది. ఏడాదికొచ్చే పండగ పబ్బాలకు బిరియానీ గుర్తు చేసుకునేవారు. బిరియానీ అనగానే హోటల్ ముందు వాలిపోతున్నారు. ఈ అభిరుచినే వినియోగించుకునేందుకు బిరియానీ సెంటర్లు పుట్టుకొస్తున్నాయి. వీటి ముందు యువత క్యూకడుతుండడంతో రోజుకు రూ.5కోట్ల వరకు వ్యాపారం సాగుతోంది. మరోవైపు రాగి ముద్దకు నాన్‌వెజ్ కర్రీస్ స్పెషల్‌గా మారాయి. ఇప్పుడు ఏ శుభకార్యమైనా మెనూలో బిరియానీ తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. అయితే బిరియానీ విషయంలో పలు జాగ్రత్తలు పాటించాలని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

చిత్తూరు రూరల్: ఉమ్మడి చిత్తూరు జిల్లాలో మూడు వేలకుపైగా బిరియానీ సెంటర్లు ఉన్నాయి. అనధికారికంగా మరో 2వేలకు పైగా బిరియానీ పాయింట్లు ఉన్నట్లు అధికారుల అంచనా. అంటే జిల్లాలో బిరియానీ ప్రియులు ఏ స్థాయిలో ఉన్నారో అర్థం చేసుకోవచ్చు. ప్రధాన రహదారులు, శివారు ప్రాంతాల్లో సైతం బిరియానీ పాయింట్లు విస్తరిస్తున్నాయి. వీటి ద్వారా రోజుకు రూ.3 కోట్ల నుంచి రూ. 5కోట్ల వ్యాపారం జరుగుతోందని గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. ఎక్కువగా చికెన్ బిరియానీ అమ్ముడవుతున్నట్లు అధికారులు నిర్ధారించారు. ఈ క్రమంలో ఉమ్మడి జిల్లా వ్యాప్తంగా సుమారు 2 నుంచి 3 లక్షల బ్రాయిలర్ కోళ్లు సరఫరా అవుతున్నాయి. స్వల్ప పెట్టుబడితో ఆకర్షణీయంగా దుకాణాలను రూపుదిద్దుకుంటూ వ్యాపారులు సొమ్ము చేసుకుంటున్నారు. డిగ్రీలు, పీజీలు చదివి సొంత కొలువును వెతుకుంటున్నారు.

ముక్కలేనిదే....

ప్రస్తుత రోజుల్లో ముక్కలేనిదే ముద్ద దిగడం లేదు. ఈ క్రమంలోనే బిరియానీ ప్రియుల సంఖ్య గణనీయంగా పెరిగింది. పుట్టిన రోజు, పెళ్లిరోజులు, ఉద్యోగ విరమణ, ఇతర శుభకార్యాలకు బిరియానీ తప్పనిసరిగా ఉండాల్సిందే. విందు భోజనం అనగానే ముందుగా గుర్తొచ్చేది బిరియానీ. ఒకవేళ వెజిటేరియన్స్ ఉంటే బిరియానీ రైస్(కుష్కా)ను మెనూలో చేర్చుతారు. లేకుంటే వెజ్ బిరియానీ, మష్‌రూమ్ బిరియానీ ఇలా ఏదో ఒక బిరియానీ అయితే ఉండాల్సిందే. ఏ శుభకార్యమైనా బిరియానీ రుచులు ఘుమఘుమలాడుతున్నాయి. తలకట్టు బిరియానీ, కుండ బిరియానీ, బొంగు బిరియానీ, దమ్ము బిరియానీ, ఫ్రై బిరియానీ వంటి రకాలు మాంసం ప్రియులను నోరూరిస్తున్నాయి.

అత్యవసరమైతేనే బయట తినాలి



ఇటీవల జీర్ణాశయ, పెద్దపేగు క్యాన్సర్లు పెరిగాయి. కల్తీ ఆహారం, నాన్‌వెజ్ ఎక్కువగా తీసుకోవడమే దీనికి కారణంగా చెప్పొచ్చు. ఆహార పదార్థాలు కల్తీ అవుతున్న నేపథ్యంలో అత్యవసరమైతేనే బయట తినాలి. మాంసాహారంలో కలిపే రసాయనిక రంగులు క్యాన్సర్‌కు దారి తీస్తున్నాయి. –రవిరాజు, డీఐఓ, చిత్తూరు

రాగి ముద్ద స్పెషల్

బిరియానీతో పాటు రాగి ముద్ద ప్రియులు ఎక్కువగా ఉన్నారు. 35 ఏళ్లు నిండిన వారు ఎక్కువ సంఖ్యలో రాగి ముద్ద, పప్పు, నాన్‌వెజ్ కర్రీస్‌ను ఇష్టపడుతున్నారు. ప్రధానంగా బీపీ, షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు ఈ రకమైన హోటళ్లను వెతుక్కుని వెళ్లి మరీ తింటున్నారు. ఈ రకమైన ముద్దకు భలే డిమాండ్ ఉంది. దానికి తగ్గట్టు చిన్న, చిన్న హోటళ్లు భారీగా పెరిగాయి. పెద్ద పెద్ద స్టార్ హోటళ్లలో కూడా రాగి ముద్ద అమ్మకాలు ట్రెండ్‌గా మారాయి. ఈ కారణంగా సాంబారన్నం, పప్పన్నం తినే వారి సంఖ్య గణనీయంగా తగ్గుముఖం పట్టింది.

బిరియానీతో చిక్కులు

- నాన్‌వెజ్ వంటకాలు ఆకర్షణీయంగా కనిపించేందుకు రసాయనాలు కలిసిన కారంపొడులను ఎక్కువగా వాడుతుంటారు.
- కొన్నిచోట్ల జంతువుల కొవ్వుతో తయారు చేసిన కల్తీ నూనెలను వినియోగించి వంట చేస్తున్నందున జీర్ణకోశ వ్యాధులు వస్తున్నాయి.
- కల్తీ ఆహారం జీర్ణకోశ, పెద్దపేగు, అన్నవాహిక క్యాన్సర్లకు కారణమవుతోంది.
- మహిళల్లో ఒకప్పుడు బ్రెస్ట్, సర్వైకల్ క్యాన్సర్ కేసులు ఎక్కువగా నమోదయ్యేవి. ప్రస్తుతం సర్వైకల్ క్యాన్సర్ కేసులు తగ్గగా, జీవనశైలి కారణంగా క్యాన్సర్ కేసులు, గర్భాశయ క్యాన్సర్ కేసులూ ఎక్కువగా నమోదవుతున్నాయి.
- బయట ఆహారం తినడం సాధ్యమైనంత తగ్గించడం ఉత్తమమని వైద్యులు మాత్రం స్పష్టంగా చెబుతున్నారు.

అ'పూర్వ' సమ్మేళనం

బీజెడ్ స్కూల్ (1984-85)లో పదో తరగతి చదివిన విద్యార్థులు



తవణంపల్లె స్కూల్ (1981-82)లో పదో తరగతి చదివిన విద్యార్థులు



చిత్తూరు కలెక్టరేట్: నగరంలోని ఓ కల్యాణమండపంలో బీజెడ్ పాఠశాల పూర్వ విద్యార్థుల అపూర్వ సమ్మేళనం ఆదివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఆ పాఠశాలలో 1984–85లో పదో తరగతి బ్యాచ్ విద్యార్థులు ఆదివారం కలుసుకున్నారు. సుమారు 39 ఏళ్ల తర్వాత కలుసుకున్న వీరంతా పాత జ్ఞాపకాలను నెమరువేసుకున్నారు. ఆనాడు చదువు చెప్పిన గురువులను ఆ పూర్వ విద్యార్థులు గుర్తు చేసుకున్నారు. అనంతరం అందరూ కలిసి సహపంక్తి భోజనాలు చేశారు. పూర్వ విద్యార్థులు ఒకరినొకరు ఆప్యాయంగా పలకరించుకుని సరదాగా గడిపారు. వివిధ కారణాలతో మృతి చెందిన తమ మిత్రులకు నివాళులర్పించి, సంతాపం ప్రకటించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పూర్వ విద్యార్థులు వెంకటేష్, శ్రీనివాసులు, ప్రకాష్, రామ్మూర్తి, శైలజ, వెంకటరమణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తవణంపల్లె: మండల కేంద్రంలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో 1981–82 విద్యా సంవత్సరంలో పదవ తరగతి చదివిన విద్యార్థులు ఆదివారం అదే ప్రాంగణంలో కలిశారు. వివిధ రంగాల్లో స్థిరపడిన వారు సుమారు 40 ఏళ్ల తర్వాత మళ్లీ అదే బడిలో కలుసుకుని జ్ఞాపకాలను పంచుకున్నారు. తాము చదివిన పాఠశాల అభివృద్ధికి తమ వంతు సహకారం అందిస్తామని స్పష్టం చేశారు. విద్యాబుద్ధులు నేర్పిన గురువులు ఎవ్వరూ లేకపోవడం, తమతోపాటు చదువుకొని అకాల మరణం చెందిన వారికి శ్రద్ధాంజలి ఘటించి, వారి స్మృతులను నెమరువేసుకున్నారు. గురువులు, తల్లిదండ్రులకు రుణపడి ఉంటామన్నారు. పిల్లలను కూడా సమాజసేవకులుగా తీర్చిదిద్దుతామన్నారు. 40 ఏళ్ల తర్వాత కలిసిన పూర్వవిద్యార్థులు రోజంతా సరదాగా గడిపారు.

బలిజలంతా సంఘటితమవుదాం


మాట్లాడుతున్న సంఘ అధ్యక్షుడు ఆంజనేయులు

వి.కోట: బలిజ కులస్తులంతా సంఘటితమవ్వాలని బలిజ సంఘ అధ్యక్షుడు ఆంజనేయులు అన్నారు. ఆదివారం మండలంలోని పొట్టుభాస్కర లేఔట్‌లో మండల బలిజ కులస్తుల సమావేశం నిర్వహించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ బలిజ కులస్తులు ఐకమత్యంతో ఉంటే సామాజికంగా, ఆర్థికంగా, రాజకీయంగా ఎదగడానికి అవకాశాలుంటాయన్నారు. రాజకీయాలు, ప్రాంతీయ బేధాలు లేకుండా ఏర్పాటయ్యే బలిజ సంఘంలో ప్రతి ఒక్కరూ సభ్యులుగా ఉండాలని కోరారు. అనంతరం నూతన కమిటీని ఎన్నుకున్నారు. సంఘ గౌరవాధ్యక్షుడిగా జీఎం సుబ్రమణ్యం, అధ్యక్షుడిగా ఆంజనేయులు, కోశాధికారిగా ముకుంద, ప్రధాన కార్యదర్శిగా సతీష్, ఉపాధ్యక్షుడిగా భాస్కర్‌ను ఎన్నుకున్నారు. కార్యక్రమంలో శ్రీ సద్గురు యోగినారాయణ బలిజ సేవా ట్రస్ట్ అధ్యక్షుడు ఎం.ప్రభాకర్ పాల్గొన్నారు.